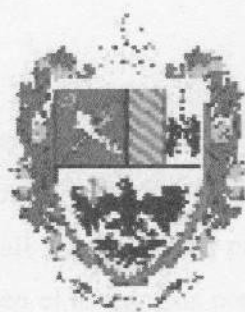


4 (cuatro) 177



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Lic. en Actividad Física y Deportiva

Discapacidad en el esquí

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Autor: Benjamín Pugliese

Tutor: Tomas Colombo

2009

Agradecimientos

Quiero agradecer mas que nada a mi hermano y primo, el cual fue ^{mi} tutor en esta tesis, por la ayuda que me brindaron desde Bariloche, la cual me sirvió mucho para realizar la tesis, me han mandado varios mail y hasta libros por medio de amigos para que pueda investigar sobre los discapacitados en el esquí. Los nombro a ellos dos primero ya que son instructores de esquí y tuvieron situaciones con gente discapacitada, saben lo que es trabajar con ese tipo de gente, saben como cuidarla y como reaccionar ante cualquier tipo de accidente.

Agradecerle a Blanca Tobías y a Blanca Riso de Saucedo, por haberme ayudado todos estos años.

Agradecer a todos los instructores de esquí de Bariloche que se prestaron para la encuesta.

También quería agradecer a Martín Hansen, que es el profesor del gimnasio de Bariloche en donde va mucha gente discapacitada, el cual me dio una gran ayuda con respecto a la actividad física para el discapacitado.

Por ultimo quería agradecerle a Luis Crosta un muy amigo que estuvo siempre que lo necesite para todo tipo de preguntas y consultas, me facilito mucha información, también es de Bariloche.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Índice

Introducción.....	Pág. 2 ,3, 4
Marco Teórico.....	Pág. 4 a 85
Hipótesis.....	Pág. 86, 87
Variables.....	Pág. 87
Esquema de Informe.....	Pág. 87
Anexo 1.....	Pág. 88
Desarrollo.....	Pág. 89, 90
Conclusión de encuesta.....	Pág. 91, 92
Anexo 2.....	Pág. 93, 94
Conclusión final.....	Pág. 95, 96
Bibliografía.....	Pág. 97



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1. Introducción.

1.1 Área:

Providencia en la montaña

1.2 Tema:

Actividad Física y discapacidad

1.3 Título:

La Discapacidad en el Esquí.

1.4 Problema:

¿Cómo se deben llevar a cabo las actividades dentro y fuera de la montaña con respecto a los discapacitados para poder evitar futuros problemas?.

1.5 Justificación:

Esta investigación va a estar dirigida más que nada a instructores profesionales del esquí, a Preparadores físicos , Kinesiólogos, Psicólogos, Deportólogos, Médicos, todo aquel que este interesado en relacionarse con discapacitados tanto en la montaña como también fuera de ella, le hará sentir cómodos a los discapacitados para poder realizar el deporte sin sentirse discriminados.

1.6 Antecedentes:

¿Cuántas veces nos hemos parado al principio de una pista, y hemos pensado, yo por acá no me tiro, seguro que muchas, pero al final nos animamos, bien, o mal, con más o menos miedo, pero la bajamos.

Pues, imaginaros lo que sería hacer lo mismo, pero sin ver, seguramente no lo haríamos, pensaríamos que es una locura, y desistiríamos de sentir esa sensación de libertad que nos ofrece la montaña al deslizarnos por sus laderas cubiertas de nieve.

Necesitaríamos mucho valor para hacerlo, pero, hay personas, que sin ver, se deslizan por la nieve, esquían, y disfrutan de las mismas sensaciones que nosotros.

Alguna de las cosas que más pueden atraer a las personas a la práctica del esquí puede ser la sensación de velocidad, y el hecho de deslizarse, puesto que el hecho de desplazarnos mediante unos esquíes, hace que en una estación de esquí seamos todos iguales.

La practica del esquí, no solo es posible para una persona ciega, o con deficiencia visual, sino que este deporte es positivo para el desarrollo de la psicomotricidad, la percepción, y la orientación espacial, a la vez que integrador.

A estas personas, cuando se les ve sobre las pistas, con sus chalecos amarillos con el anagrama once (Organización Nacional de Ciegos Españoles), es casi imposible imaginar que son diferentes al resto de los esquiadores. Son ciegos o tienen alguna deficiencia visual pero se deslizan con increíble seguridad y velocidad.

Tal y como ya hemos comentado, para que una persona con minusvalía en la visión practique esquí, no precisa disponer de un equipo especial, no hay que adaptar los esquís, ni los bastones... ni siquiera necesita de pistas exclusivas

Lo que sí es recomendable, por motivos de seguridad, es que tanto el esquiador ciego como la persona que le guíe se identifiquen por medio de unos petos especiales. De esta forma evitaremos que otros esquiadores pasen por medio de los dos.

Porque si hay un elemento imprescindible en el esquí practicado por personas ciegas, este no es otro que el de la presencia de un guía, que irá facilitando al esquiador toda la información que precisa para saber cómo debe ir moviéndose en cada momento.

Todos conocemos los riesgos a los que nos enfrentamos cuando practicamos esquí; cada uno de nosotros es consciente de sus capacidades y sabe hasta donde puede acatar los riesgos. Pero todos estos riesgos deben minimizarse cuando estamos hablando de personas ciegas o con cualquier tipo de minusvalía.

Tener que pasar por una nueva lesión puede suponer para ellos un golpe más duro que para cualquier otro, a lo que se suma el miedo que sin duda crecerá.

1.7 Preguntas de investigación:

¿Se puede desde la actividad física mejorar la práctica de esquí para gente discapacitada?. Se puede ofrecer un seguro y cómodo entrenamiento de esquí?. Se podría llegar a una no discriminación del esquí para discapacitados?.

1.8 Objetivos:

Generales:

Demostrar que con un buen entrenamiento es posible mejorar el esquí para discapacitados, y con entrenamiento y capacidad se puede ofrecer un seguro y cómodo esquí.

Específicos:

Estudiar si es beneficioso para los discapacitados esquiar junto al resto de la gente.

1.9 Materiales y métodos:

Los materiales utilizados en esta investigación van a ser:

¹ Autor Kitaro www.nevasport.com

mal citado

Encuestas.¹

1.10 Población y muestra:

Hombres y mujeres de cualquier edad que se encuentren con alguna discapacidad para poder realizar el esquí, aprox. unas diez personas de Bariloche.

1.11 Tiempo y lugar:

Ciudad autónoma de Buenos Aires y ciudad de San Carlos de Bariloche.

Argentina. Julio 2008 – Julio 2009.

1.12 Tipo de investigación:

Correlacional, no experimental

2. Marco teórico:

El instructor de esquí es el que cumple el papel mas importante con respecto a la realización del deporte, tiene un alto cargo de responsabilidad y seguridad de las personas. Tiene que estar capacitado para poder llevar a cabo una clase con gente discapacitada, ya sea en medio de la montaña como así también en un gimnasio, pero mas que nada en la montaña en donde mayormente se realiza la actividad deportiva. No todo instructor puede dar clases a un discapacitado, para poder hacerlo tiene que estar capacitado con cursos especiales sobre la discapacidad en el esquí y la prevención en la montaña para personas especiales. También tiene que tener un muy buen nivel de esquí, conocimientos de la actividad y mucha creatividad, como al mismo tiempo ser muy responsable en sus actividades, tiene que estar todo el tiempo mirando a sus alrededores, previniendo cualquier peligro. Tiene que tener facilidad para emprender un juego (con los mas chicos), o un buen ejercicio (con los mas grandes) en cualquier momento. Cada instructor tiene que saber que tanto los discapacitados como las personas sin discapacidad tiene el mismo derecho a

¹ Ver anexo 1

realizar el deporte en la misma montaña. Por ejemplo, hay instructor que no valoran el esfuerzo de la gente discapacitada y no se interesan en ellos, tanto fuera como dentro de la montaña, esto es algo que tendría que cambiar, ya que todos somos personas y tenemos es mismo derecho.

Los discapacitados son aquellas personas las cuales tienen alguna dificultad para realizar dicha actividad, pero como cualquier otra persona tienen el derecho de poder realizar el deporte o la actividad que ellos deseen, para la cual tienen que tener un cierto nivel de capacitación, la cual la adquieren gracias a profesionales del deporte y de la medicina. Por lo general el discapacitado cuando realiza esta actividad, la mayoría de las veces es acompañado por un profesional que lo va guiando. Hay diferentes formas de esquí para un discapacitado, dependiendo de la dificultad que tenga para realizar la actividad. Puede esquiar por medio de una silla con tres esquís en la base, también pueden ser dos, hasta uno, para los discapacitados con mas experiencia, también pueden esquiar sin silla, ya sea con esquís especiales, en donde son guiados desde atrás. Utilizan dos bastones con uno mini esquís en la punta, por lo general tienen los pies juntos. Dependiendo de la forma de realización y de los materiales para ello, distinguimos diferentes modalidades:

- Mono-Esquí y Dual-Ski: El esquiador se sienta en un asiento modelado, sujeto a un soporte que va unido a uno o dos esquís. Se puede esquiar de forma independiente o ayudado de dos establos (bastones) para el equilibrio y los giros.

- Bi-Ski: Esta iniciado para personas que esquián sentadas, y tiene escasa movilidad y fuerza en la parte superior de l cuerpo. El esquiador va en un asiento de fibra de vidrio con dos esquís debajo que funcionan de base, mas ancha y con mejor equilibrio que un mono-ski.

- 3 Huellas: Un esquí normal y dos establos largos, estos formas los tres puntos de apoyo con la nieve.

- 4 Huellas: Usan dos esquís y dos establos. (bastones).

Es un deporte de montaña que consiste en el deslizamiento por la nieve mediante dos tablas sujetas a la suela de las botas del esquiador mediante fijaciones mecánicas. Es un deporte de alto riesgo, el cual debe ser llevado a cabo por profesionales, puede provocar grandes lesiones en el cuerpo, como así también psicológicamente, la persona que lo vaya a

realizar debe tener presente sus riesgos, tener la precaución necesaria en todo momento, ya que constantemente uno esta rodeado de otras personas. El esquí uno lo puede realizar como diversión o como deporte, hay mucho discapacitados que lo hacen como deporte, hasta compiten, como lo hacen en los X games de invierno, que se realizan en Aspen, en donde hay competencias solo para discapacitados, esas personas ya no necesitan a nadie que los guíe, tiene sillas especiales, las cuales las manejan solos. Ahora la persona también puede esquiar solo por diversión, en donde lo hace por medio de sillas especiales como así también de esquíes especiales, en donde la mayor parte de la veces uno es guiado por una persona, ya sea de atrás o de adelante. Este deporte tiene su contra, ya que se practica en invierno y si no nieva o hace frío no se puede realizar. Como en algunas partes del mundo ya se están haciendo centros de esquí bajo techo, cosa que si no nieva o no hace frío la nieve va a estar igual. Este aspecto climático es un tema que se habla en todo el mundo, ya que cada vez hace mas calor en el planeta y el invierno se va corriendo y hasta va desapareciendo. No descartemos los glaciares, en los cuales se puede realizar este deporte todo el año, pero es solo para expertos, ya que no son de tanta confianza.

Según va pasando el tiempo cada vez es mas la gente interesada en el esquí y cada cual lo disfruta a su manera hoy en día el esquí esta de moda y la gente viaja solo para realizarlo, al estar de moda es cada vez mas caro, no es un deporte que pueda realizar cualquier niño, se necesita una buena condición social. Al estar de moda hay cada vez mas profesionales y es mas difícil llegar a ser uno de ellos, tantos como discapacitado como no discapacitado. Al igual que muchos deportes, este va modificando su equipo, su ropa, a cada año. Año por año se van haciendo mejores cosas como para que el deporte sea cada vez mas fácil y menos frío, así tanto discapacitados como no, lo pueden desarrollar sin ningún tipo de problema.

Se dice que una buena actividad física mejora las condiciones para realizar la actividad, lleva a una mejor realización de la misma y un mejor estado post actividad. Una buena actividad física evitara lesiones importantes en la persona discapacitada, además mejorara los niveles de esquí y se moverá con mayor facilidad. Es necesario que la persona haga suficiente actividad física además del esquí. El discapacitado tiene que tener las condiciones necesarias para poder esquiar en plena montaña, rodeado de gente y de árboles, en donde hay riesgo en todo momento, el esquí no es para cualquier persona, no debemos

dejar a la personas que no tienen en cuenta que están esquiando con otras personas, que la seguridad es lo principal que uno tiene que llevar consigo mismo, debemos capacitar a todas los discapacitados antes de que vayan a realizar la actividad, es muy importante la seguridad del mismo, no queremos que se nos lesiones, queremos que pase un buen momento, que disfrute del mismo para que pueda realizarlo cuantas veces quiera. Realizar esquí, como realizar cualquier otra actividad, mejora los problemas cardiovasculares. Para esto los discapacitados deben llevar un entrenamiento especifico que los guíe para el deporte, también deben tener un instructor altamente capacitado para llevar a cabo una sesión con un discapacitado. Una lesión sería bastante grave tratándose de un discapacitado, ya que tiene movilidad reducida lo ultimo que desea es una lesión, por eso este es un tema bastante importante con respecto al esquí para discapacitados.

La practica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en varios aspectos:

A. Orgánicos: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo. Aumento de la resistencia a la fatiga corporal, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

B. Psicológicos y afectivos: la actividad física produce una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida.

C. Sociales: permite que las personas se integren mas a la sociedad y tener mayor contacto con las personas.

Cuando hablamos de deporte nos referimos a aquel que forma parte de los agentes de la Educación Física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física y con él los instrumentos didácticos para su implementación.

Con esto quiero dejar bien en claro la profesionalidad que deben tener aquellas personas que se encuentren frente a un equipo deportivo con estudios y capacidad inherentes al cargo.

Además del término Discapacidad existen otros términos que pueden utilizarse como sinónimo: Disminución, deficiencia, capacidades diferentes, minusvalía; En inglés encontramos que los dos más utilizados son disability y handicap.

En Argentina se utiliza generalmente el término "Discapacidad". A mi entender esta es la palabra justa ya que nos figura una disminución de alguna/s capacidad/es en comparación al grado que se considera normal. El Deporte para personas con discapacidad (no para discapacitados) deberá ser adaptado a la disminución que evidencia, según sea esta de índole motora, mental y/o sensorial.

Para poder delimitar nuestro campo de estudio o trabajo llamaremos a esta área Deporte Adaptado a personas con discapacidad, de esta manera dejaremos el lugar para luego completar con la discapacidad que posea la persona dentro de los tres grandes grupos: motora, sensorial y mental.

Muchas veces por una cuestión de rapidez y economía también denominamos al área: Deporte Adaptado, claro que también se denomina de esta manera a aquellos Deportes que van dirigidos a poblaciones reclusas, embarazadas, tercera edad, transplantados; así como a los Mini-deportes.

El inconveniente que acarrearán los términos como rótulos es lo discriminatorio que el mismo puede llegar a ser, por lo tanto deberemos tener cuidado con el uso de los mismos frente a personas con "handicap" o sensibles a la problemática.

En los Deportes exclusivos a personas con discapacidad se nos hace más fácil la denominación: Ej. : Básquetbol en silla, Boccia, Maratón en silla, quadrugby.

Como dijimos anteriormente dividiremos en un primer paso la población en tres grupos:

Personas con discapacidad motora.

Personas con discapacidad intelectual o mental.

Personas con discapacidad sensorial.

Cualquier niño, adolescente, adulto y geronte con alguna/s de estas tres grandes disminuciones puede practicar deportes, sólo habrá que buscar aquel que corresponda según la patología y el grado de afección, así como del gusto y las cualidades. El certificado